

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 花岡 千恵子

プログラム名	バランスボールでスロージョギング		回数	5 回
内容・概要	バランスボールを使って体の歪みを取り代謝のいい体づくり、音楽にのってバレエの要素を取り入れゆっくり楽しくしなやかな筋肉作りをする。			
対象者	☐ 幼稚園 ☐ 小学生 ☐ 中学生 ☒ 青年 ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☐ その他（ ）		定員	20 名
指導形態	☒ 実 技 ☐ 講 義 ☐ その他（ ）	専 門 度	☒ 気軽に楽しむ ☒ 一般的 ☐ やや高度 ☐ 高度	
教 材 費	☐ 不要 ☒ 要（300 円【ボール・ヨガマットレンタル】）	謝 礼 （2 時間単位）	☐ 不要 ☒ 要（応相談）	

【1回目の概要について】

タイトル	正しい基本姿勢と簡単な動きをマスターしよう	
必要時間	内容	材料、持ち物
1 時間 45 分	自分の筋肉や骨格を意識できるよう導きながら、正しい基本姿勢を作る。まずは、体重移動の少ない乗り方で筋膜リリース。歪みをとっていきます。	バランスボール、ヨガマット
		準備、備品
		CD ラジカセ

【2回目の概要について】

タイトル	体重移動のある乗り方をしてみよう	
必要時間	内容	材料、持ち物
1 時間 45 分	ボールの転がりを利用し、体重移動しながらゆっくりダイナミックな動きをしてみよう	バランスボール、ヨガマット
		準備、備品
		CD ラジカセ

【3回目の概要について】

タイトル	動きを組み合わせるファンクショナルエクササイズ	
必要時間	内容	材料、持ち物
1 時間 45 分	動きを組み合わせると複数の筋肉を同時にトレーニングできる。脳トレにもなる。動きの神経回路と筋肉を同時に刺激しよう。	バランスボール、ヨガマット
		準備、備品
		CD ラジカセ